Sa w sipoze konnen

Fè 60 minit aktivite fizik chak jou. Ou pa ka fè tousa yon sèl kou? Pran poz pou fè aktivite pandan jounen an.

Limite tan televizyon, jwèt videyo, telefòn ak konpitè pou mwens pase 2 èdtan pa jou.

Manje manje maten ki nourisan. Li bay enèji pou jounen an. Gen manje maten gratis nan lekòl pou tout elèv.

Mache plis. Li amelyore sante w- ak imè w. Itilize eskalye lè w kapab.

Chwazi dlo olye bwason ki chaje ak sik ak kalori, tankou soda, te sikre, bwason espò ak ji.

Pa manje anpil. Evite gwo plat manje.

Lè w twò gwo oswa obèz sa ka ba w problèm sante tankou azma, depresyon, dyabèt ak maladi kè. Fèchanjman kounye a pou amelyore sante w.

Kiyès ki ka ede w rete an sante

Pwofesè edikasyon fizik ak sante yo ka ede elèv yo itilizerezilta NYC FITNESSGRAM pou yo fè yon plan egzèsis endividyèl

Ajans swen sante, tankou doktè ak enfimyè, ka itilize istwa medikal ou pou ede w pran angajman pou atenn objektif byennèt fizik ou ak sante w. Montre yo rapò sa a.

Resous GRATIS VIL NOUYÒK YO SE*:

Pran telefòn lan
Rele 311 pou konnen opòtinite sante ak byennèt fizik

Enfòme plis sou NYC FITNESSGRAM
http://schools.nyc.gov/nycfitnessgram

Aktivite byennèt fizik bò lakay ou
http://nycgovparks.org/befitnyc

Nitrisyon ak plis lòt bagay ankò
http://kidshealth.org/parent/nutrition_fit/index

Adolesan ak byennèt fizik
http://schools.nyc.gov/teenspeakfitness

Enfòmasyon sou sa m ap manje
http://www.choosemyplate.gov/

Agenda pèsonèl pou aktivite ak manje
https://www.supertracker.usda.gov

* Tout link sit wèb se ann anglè yo ye sèlman.

Se Depatman Edikasyon Vil Nouyòk(NYCDOE) ki te kreye ak pwoteje dwa otè pwogram lojisyèl NYC FITNESSGRAM dapre yon akò lisans avèk Human Kinetics, Champaign, IL. NYC FITNESSGRAM baze sou FITNESSGRAM/ACTIVITYGRAMTM 8.0, ki se pwopriyete Cooper Institute, Dallas, TX, epi se Human Kinetics, Champaign, IL. ki pibliye l FITNESS- GRAMTM se pwodui Cooper Institute, Dallas, TX. Mesaj FITNESSGRAMTM *Healthy Fitness Zone* ak pwosedi yo se pwopriyete entelektyèl Cooper Institute, Dallas, TX. Percentiles dapre laj pou Endèks Mas Kò *Body Mass Index*(BMI) baze sou tablo kwasans BMI dapre laj *Centers for Disease Control and Prevention*(CDC) bay.

T&I 21078 (Haitian Creole) FITNESSGRAM 4 - 12

NYC FITNESSGRAM

Rapò 2014 pou

_____

Lekòl : _____

_____

Monitè : _____

Klas: _____

Nivo Klas: _____ **Laj:** _____

Chè elèv ak fanmi,

Lè w rete aktif, sa kreye yon pakèt nan kò w-ak nan lespri w. Jèn moun bezwen 60 minit aktivite fizik chak jou. Rapò sa a fè pati yon konvèvasyon k ap kontinye sou sante, nitrisyon, fizik ak siksè nan lekòl. Pataje rezilta sa yo ak doktè w pou konnen sa w ta dwe fè pou rete ansante.

Pwofesè edikasyon fizik ak pwofesè edikasyon sante yo ka ba w plis ide sou kòman pou w rete ansante. Gen yon lyen ant sante, byennèt fizik sante ak jan elèv travay lekòl. Rive nan limit ki di ou sante a a epi rete la.

Carmen Fariña

Department of Education
Carmen Fariña, Chancellor
Pwogram *Office of School Support Services*
http://schools.nyc.gov/wellness

BMI ou

BMI itilize wotè ak pwa pou kalkile *percentile* BMI dapre laj pou laj ak sèks pa w.

Avan BMI ou te____. Sa te mete w nan pozisyon _____ *percentile* pou laj ou.

Kounye a BMI ou se____. Sa mete w nan pozisyon____ *percentile* pou tifi/tigason ki gen laj ___lane. Si BMI ou pa nan yon pwa ki ansante, tanpri revize BMI ou avèk yon ajan sante.

Wotè: _____ Pwa: _____ BMI: _____

Dat yo mezire l:_____

- **PWA KI TWÒ PITI, mwens pase** 5yèm *percentile.*
- **PWA ANSANTE,** 5yèm *percentile* jiska 84yèm *percentile.*
- **PWA KI DEPASE,** 85yèm rive nan mwens pase 95yèm *percentile.*
- **OBÈZ,** egal oswa pi plis pase 95yèm *percentile.*

Pou plis enfòmasyon: http://cdc.gov/bmi

Etap senp pou yon pwa ansante

Kenbe yon pwa ansante egzije pou ekilibre sa w ap manje(kalori ou pran)ak aktivite fizik ou (kalori ou pèdi). Pale avèk ajan swen sante w pou konnen ki echèl pwa sante ki bon pou ou.

Patisipe nan aktivite fizik chak jou epi manje plis fwi ak legim se de pi bon bagay ou ka fè pou sante w.

NYC FITNESSGRAM

Kapasite ayewobik

Kondisyon fizik ayewobik se fason kè a ak poumon yo travay pandan aktivite fizik.

Tès yo rele **THE PACER** a mezire kapasite ayewobik. Elèv yo fè plizyè tou ant de pwen nan yon kantite tan. Nòt la se kantite tou yo fin fè.

THE PACER

BEZWEN AMELYORASYON | LIMIT BYENNÈT FIZIK KI MONTRE OUSANTE

Kounye a

Avan

Fòs, Rezistans ak Fleksiblite

Egzèsis misk anpeche domaj epi li kenbe kò a anfòm. Fòs, rezistans, ak fleksiblite enpòtan pou bay moun bèl prestans, ren ki anfòm ak tout fonksyon nan kò moun anjeneral.

CURL-UPS teste fòs vant ak do(nwayo) epi li se menm ak yon"*crunch*" oswa *sit-up.* Nòt la se kantite *curls-up* yon elèv ka fè san li pa repoze.

PUSH-UPS teste fòs pati anlè kò a ak rezistans li. Nòt la se kantite *push-ups* yon elèv ka fè nan yon ang 90 degre san repoze.

SIT-AND-REACH teste fleksiblite misk tandon ki nan janm ak nan ren yo. Pandan elèv la lonje janm li dwat, li dwe rive pi lwen posib pou l touche zòtèy li. Nòt la se kantite pous elèv la ka detire san lache.

TRUNK LIFT teste fòs ak fleksiblite do a. Pandan elèv la kouche sou vant, li leve tèt li ak zepòl li atè a. Nòt la se kantite pous elèv la ka leve tèt li atè a.

Rezilta w yo

CURL-UPS

BEZWEN AMELYORASYON | LIMIT BYENNÈT FIZIK KI MONTRE OUSANTE

Kounye a

Avan

PUSH-UPS

BEZWEN AMELYORASYON | LIMIT BYENNÈT FIZIK KI MONTRE OUSANTE

Kounye a

Avan

SIT-AND-REACH

BEZWEN AMELYORASYON | LIMIT BYENNÈT FIZIK KI MONTRE OUSANTE

Kounye a

Avan

TRUNK LIFT

BEZWEN AMELYORASYON | LIMIT BYENNÈT FIZIK KI MONTRE OUSANTE

Kounye a

Avan